

Klassenarbeit - Ernährung

Getreide; Nährstoffe; Nahrungsmittelaufnahme; Zucker; Eiweiß; Vitamine

Aufgabe 1

Was wird vom Getreide außer den Körnern auch noch geerntet?

Wozu wird es verwendet?

___ /2P

Aufgabe 2

Ergänze den Lückentext!

Die _____ sorgen dafür, dass unsere Verdauung funktioniert.

Die _____ brauchen wir, damit wir gesund bleiben und uns wohl fühlen.

Aus den Kohlehydraten gewinnen wir die meiste _____.

Die _____ sind wichtig für den Aufbau von Knochen und Zähnen.

Das _____ spült und reinigt unseren Körper.

___ /5P

Aufgabe 3

Vervollständige den Text.

Der Weg der Nahrung.

Im Mund zerkleinern die Zähne die Nahrung: die _____ zerbeißen

sie, die _____ zermahlen sie. Von der _____ wird die

zerkleinerte Nahrung nach hinten geschoben. Im _____ wird der

Speisebrei durch die Magensäfte verdaut. Die Nährstoffe gelangen durch

die _____ des Dünndarms in den Körper.

___ /5P

Aufgabe 4

**Warum sollte man nicht zuviel Zucker essen?
Nenne mindestens 2 Gründe.**



___/2P

Aufgabe 5

Nenne 4 Lebensmittel die aus Getreide hergestellt werden.



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

___/4P

Aufgabe 6

Ordne die Nahrungsmittel in die Tabelle.

**Butter – Salami – Milch – Naturjoghurt – Zwiebel – Haferflocken – Brot –
Fischstäbchen – Eier**

| Pflanzliche Nahrungsmittel | Tierische Lebensmittel |
|----------------------------|------------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Erkläre, warum die Margarine nicht in die gleiche Spalte wie die Butter gehört!

___/8P

Aufgabe 7

Wo findest du Eiweiß?



- | | | | |
|---------|------------|-------|-------|
| Fleisch | Kartoffeln | Äpfel | Quark |
| Reis | Milch | Tee | Ei |

___/4P

Aufgabe 8

Welche Nährstoffe findest du vorwiegend in

Milchprodukten: _____

Obst: _____

Vollkornbrot: _____

___ /3P

Aufgabe 9

Unterstreiche die Nahrung von Pflanzen grün, die von Tieren braun!

Schinken, Mais, Marmelade, Honig, Fruchtsaft, Schmalz

___ /6P

Aufgabe 10

Nenne 5 wichtige Nährstoffe, die in Lebensmitteln enthalten sind!

___ /5P

Aufgabe 11

Welches ist das bekannteste Vitamin?



Was weißt du über dieses Vitamin?

___ /3P

Aufgabe 12

Ordne richtig zu! Welcher Nährstoff ist am meisten in den folgenden Lebensmitteln enthalten?

Karotte, Sonnenblumenöl, Käse, Pflanzenmargarine, Joghurt, Orange

Fett: _____

Eiweiß: _____

Vitamine: _____

___ /7P

Lösung Klassenarbeit - Ernährung

Getreide; Nährstoffe; Nahrungsmittelaufnahme; Zucker; Eiweiß; Vitamine

Aufgabe 1

Was wird vom Getreide außer den Körnern auch noch geerntet?

Der Stängel wird noch geerntet.

Wozu wird es verwendet?

Er wird als Stroh für Tiere gebraucht.

___ /2P

Aufgabe 2

Ergänze den Lückentext!

Die **Ballaststoffe** sorgen dafür, dass unsere Verdauung funktioniert.

Die **Vitamine** brauchen wir, damit wir gesund bleiben und uns wohl fühlen.

Aus den Kohlehydraten gewinnen wir die meiste **Energie**.

Die **Mineralstoffe** sind wichtig für den Aufbau von Knochen und Zähnen.

Das **Wasser** spült und reinigt unseren Körper.

___ /5P

Aufgabe 3

Vervollständige den Text.

Der Weg der Nahrung.

Im Mund zerkleinern die Zähne die Nahrung: die **Schneidezähne** zerbeißen sie, die **Backenzähne** zermahlen sie. Von der **Zunge** wird die zerkleinerte Nahrung nach hinten geschoben. Im **Magen** wird der Speisebrei durch die Magensäfte verdaut. Die Nährstoffe gelangen durch die **dünnen Wände** des Dünndarms in den Körper.

___ /5P

Aufgabe 4

**Warum sollte man nicht zuviel Zucker essen?
Nenne mindestens 2 Gründe.**

Zucker ruiniert die Zähne, es macht den Körper krank, es macht uns dick.



___ /2P

Aufgabe 5

Nenne 4 Lebensmittel die aus Getreide hergestellt werden.

1. **Brot**
2. **Haferflocken**
3. **Nudeln**
4. **Popcorn**



___ /4P

Aufgabe 6

Ordne die Nahrungsmittel in die Tabelle.

Butter – Salami – Milch – Naturjoghurt – Zwiebel – Haferflocken – Brot – Fischstäbchen – Eier

| Pflanzliche Nahrungsmittel | Tierische Lebensmittel |
|----------------------------|------------------------|
| Zwiebel | Butter |
| Brot | Naturjoghurt |
| Haferflocken | Salami |
| | Fischstäbchen |
| | Eier |

Erkläre, warum die Margarine nicht in die gleiche Spalte wie die Butter gehört!

Margarine wird aus Pflanzenfasern hergestellt und Butter aus Milch.

___ /8P

Aufgabe 7

Wo findest du Eiweiß?



- Fleisch Kartoffeln Äpfel Quark
Reis Milch Tee Ei

___ /4P

Aufgabe 8

Welche Nährstoffe findest du vorwiegend in

Milchprodukten: **Eiweiß**

Obst: **Vitamine und Mineralstoffe**

Vollkornbrot: **Ballaststoffe**

___ /3P

Aufgabe 9

Unterstreiche die Nahrung von Pflanzen grün, die von Tieren braun!

Schinken, Mais, Marmelade, Honig, Fruchtsaft, Schmalz.

___ /6P

Aufgabe 10

Nenne 5 wichtige Nährstoffe, die in Lebensmitteln enthalten sind!

Eiweiß, Kohlenhydrate, Fette, Mineralstoffe, Ballaststoffe

___ /5P

Aufgabe 11

Welches ist das bekannteste Vitamin?

Vitamin C



Was weißt du über dieses Vitamin?

Wer nicht genug Vitamin C bekommt, kann an Skorbut erkranken. Das war eine Krankheit, die die Matrosen bekamen, wenn sie zu lange auf See unterwegs waren und keine frischen Nahrungsmittel mehr hatten wie Obst und Gemüse.

___ /3P

Aufgabe 12

Ordne richtig zu! Welcher Nährstoff ist am meisten in den folgenden Lebensmitteln enthalten?

Karotte, Sonnenblumenöl, Käse, Pflanzenmargarine, Joghurt, Orange

Fett: **Sonnenblumenöl, Käse, Pflanzenmargarine**

Eiweiß: **Joghurt, Käse**

Vitamine: **Karotte, Orange**

___ /7P

Viel Glück!!

Gesamt: ___ /54P

| Note | 1 | 1- | 1-2 | 2+ | 2 | 2- | 2-3 | 3+ | 3 | 3- | 3-4 | 4+ | 4 | 4- | 4-5 | 5+ | 5 | 5- | 5-6 | 6+ |
|--------|----|----|-----|----|----|----|-----|----|----|----|-----|----|----|----|-----|----|----|----|-----|----|
| Punkte | 48 | 46 | 44 | 42 | 40 | 38 | 36 | 34 | 32 | 29 | 27 | 24 | 21 | 19 | 17 | 15 | 13 | 11 | 9 | 7 |